

**ARM
BETS**

www.armbets.tv TELEVISION

armpower.net

**ARM
POWER**
DZIAŁ MIŁOŚNIKÓW ARMYRESTLINGU

ARNOLD



Drodzy Czytelnicy!

Tegoroczny „Arnold Classic Sports Festival” zakończony. Arnold Classic, nazywany „małą olimpiadą” ma już 20 lat. Dziś ma status jednego z największych targów sportowych na świecie. Jak co roku stolica stanu Ohio gości najsilniejszych tego świata z różnych dziedzin sportu, w tym armwrestlingu. Dla polskiego siłowania na ręce był to festiwal wyjątkowy, bowiem w tym roku po raz pierwszy w historii udział wzięli również nasi zawodnicy. Armwrestling już od dawna gości w pierwszy dzień na głównej scenie festiwalu. Oczywiście zawody odbywają się tylko i wyłącznie na rękę prawą. Czterech naszych reprezentantów: Tomasz Szewczyk, Mariusz Grochowski, Dawid i Dariusz Groch bronili naszych barw narodowych. Czy z powodzeniem? Przeczytacie w obszernej relacji z Arnolda 2009.

W tym wydaniu nie zapomnieliśmy również o krajowych turniejach. Zapraszam do relacji z Mistrzostw Polski Północno-Wschodniej. W tym numerze znajdziecie jak zawsze porady treningowe. Tym razem zwróciliśmy uwagę na poprawne kąty w armwrestlingu. Miłej lektury.

Igor Mazurenko

ARNOLD CLASSIC ARMWRESTLING CHALLENGE 2009



Kategoria 70 kg



Legenda Cobra Rhodes z USA w ataku



Bratobójczy pojedynek amerykańskich zawodników. Hak vs góra!

Popularny, coroczny turniej Arnold Classic, pod patronatem amerykańskiego kulturysty, aktora, polityka i obecnego Gubernatora Stanu Kalifornia - **Arnolda Schwarzenegger** - to przede wszystkim festiwal wielu dyscyplin sportowych. Każdorazowo, podczas tego festiwalu można zobaczyć różne dyscypliny sportu, takie jak: gimnastyka artystyczna i sportowa, akrobatyka, chińskie sporty walki, MMA w wydaniu UFC, kulturystyka, fitness, trójbój siłowy, strong man, łucznicтво, podnoszenie ciężarów, tenis stołowy, armwrestling i wiele, wiele innych. A całemu wydarzeniu w Greater Columbus Convention Center w USA towarzyszy największe chyba na świecie Arnold Expo, czyli ponad 700 wystawców z branży sportowo - odżywkowej.

Tegoroczny „Arnold Sports Festiwal 2009” który odbył się w dniach 06 - 08 marca z całą pewnością (podobnie jak w latach poprzednich) odwiedziło kilka tysięcy interesantów. Choć nie mamy jeszcze dokładnych danych statystycznych, to na pewno magiczna liczba 165 tysięcy odwiedzających, jaką zanotowali organizatorzy w zeszlazorocznej edycji Arnolda została powtórzona, czy nawet poprawiona. Ilość mniej lub więcej znanych sportowców z różnych dyscyplin sportowych też była oszałamiająca. W tym roku w zawodach udział wzięło ponad 17 tysięcy zawodników. Nic więc dziwnego, że impreza ta na całym świecie przykryta została jako „mała olimpiada sportowa”.

Armwrestling na Arnold Classic 2009

Popularny w USA Armwrestling już od dawna towarzyszy tej niecodziennej imprezie. „Arnold Classic Armwrestling Challenge” rozgrywany jest na głównej scenie tylko i wyłącznie na rękę prawą w pierwszy i drugi dzień festiwalu. Niestety zbyt duża ilość dyscyplin sportowych zmusza organizatorów do ograniczeń czasowych, w tym także i podczas siłowania na rękę. Podobnie jak w latach

poprzednich, tak i teraz zawody rozgrywane były na kilku stołach, gdzie podczas ok. półtora godzinnej rywalizacji pierwszego dnia oraz godzinnej drugiego dnia musiały zostać rozegrane wszystkie eliminacje, a następnie półfinały oraz finały poszczególnych kategorii wagowych.

W tegorocznej edycji „Arnold Classic” wystartowało około 60 zawodników z takich krajów jak: USA, Kanada, Polska, Armenia, czy Rosja. W porównaniu z Mistrzostwami Europy, czy Świata (gdzie do rywalizacji staje nawet kilkaset armwrestlerów) ilość zawodników biorących udział jest może imponująca. Należy jednak pamiętać, że udział w tych zawodach mogą brać tylko i wyłącznie atleci, którzy przeszli eliminacje w turniejach w USA lub w dwóch międzynarodowych, europejskich zawodach: „Arm Wars” w Wielkiej Brytanii organizowanym przez Neila Pickupa oraz „Puchar Świata Zawodowców – Nemiroff World Cup” w Polsce organizowanym przez Igora Mazurenko.

Dobry start Polaków na Arnold Classic Armwrestling Challenge 2009

Tym oto sposobem, po raz pierwszy w historii „Arnold Classic Armwrestling Challenge” w akcji zobaczyliśmy polskich reprezentantów: **Tomasza Szewczyka** z Tomaszowa Mazowieckiego, **Mariusza Grochowskiego** z Jaworzna oraz braci **Dawida i Dariusza Groch** z Niska. To właśnie oni, poprzez dobre starty na „Arm Wars 2008” zakwalifikowali się na ten niecodzienny turniej armwrestlingowy. Start naszych zawodników był wielkim wydarzeniem, zarówno dla polskiego siłowania na rękę, jak i dla całej, sportowej rodziny naszego kraju. Nie często bowiem na „Arnold Classic” mamy możliwość oglądania polskich sportowców. Tym razem, oprócz polskich kulturystów, naszych barw narodowych bronili czolowii, polscy armwrestlerzy. Z jakim skutkiem? Chyba



Roman Tzindeliani vs Vazgens Savyjan

dobrym. A nawet powiedział bym, że z bardzo dobrym. Dwóch z naszych reprezentantów otarło się o podium: **Tomasz Szewczyk** w kategorii do 80 kg oraz **Mariusz Grochowski** w kategorii do 90 kg w końcowej klasyfikacji uplasowali się na miejscach czwartych. Przy tak dużej konkurencji i doświadczeniu przeciwników start Tomka i Mariusza był naprawdę rewelacyjny.

„Impreza była niesamowita – widzieliśmy mnóstwo gwiazd każdego sportu.” – powiedział po rywalizacji Tomasz Szewczyk. „Siłowanie na rękę odbywało się na głównej scenie festiwalu. Każdy armwrestler miał więc swoje przysłowiowe pięć minut. W sumie mogłem być dużo wyżej, ale niestety odnowiła mi się kontuzja i w konsekwencji przegrałem. Wiem, że gdybym miał zdrową rękę - tak jak na lidze, to pewnie byłbym na miejscu drugim. U Mariusza w kategorii było dziesięciu zawodników. W mojej natomiast było ich czterestu.” - mówił dalej Tomek.

Co prawda, jak sam Mariusz mówił: „wszyscy z którymi walczyłem byli jak najbardziej do pokonania i wiem, że następnym razem z Arnolda na pewno przywiozę medal do domu”, to przed startem widać było na twarzy Mariusza zmęczenie po długiej podróży i tym samym jego „ospałość” na starcie.

Tak jak już wcześniej wspominaliśmy w turnieju tym wystąpiło wielu znakomitych i utytułowanych armwrestlerów. Nie zabrakło ich również w kategorii Mariusza i Tomka.

„Miałem nawet walkę z legendarnym Cobrą Rhodes z USA. Niesamowity koleś: szybki, cwany i silny. Jego dłoń była duża i niewygodna i niestety nie zatrzymałem go na starcie. W mojej kategorii był też Crazy Georg z Kanady. Tęgo zawodnika nikt nie mógł pokonać. On zresztą walczył tak, że jak już kogoś zatrzymał, to trzymał w tak niewygodnej pozycji, że często przeciwnicy przegrywali przez dwa faule. Nawet Roman Tzindeliani z Rosji na bocznym stole nie mógł go pokonać. Niewiarygodny 59 latek”. – wypowiadał się Tomek na forum internetowym www.armpower.net. Niestety braciom **Dawid i Dariusz Groch**, debiutancki występ na „Arnold Classic” nie poszedł im za dobrze.

Co prawda starali się jak mogli, ale tym razem nie udało im się zająć wysokich miejsc odpadając już w eliminacjach. My wiemy, że obaj reprezentanci Niska są niesamowitymi i ambitnymi zawodnikami polskiej, a nawet i międzynarodowej sceny armwrestlingowej. Powodem tak słabego występu mógł być ogrom imprezy, który przytłoczył naszych zawodników lub fakt, że od razu w eliminacjach trafili na dużo lepszych i silniejszych zawodników i zabrakło im doświadczenia, którym dysponowali armwrestlerzy w ich kategoriach wagowych. Jednak „Bracia Groch” tak bardzo polubili atmosferę w tej części USA, że postanowili jeszcze przez chwilę pozostać w tej części świata. Oby tylko nie spodobalo im się za bardzo i szybko wrócili do kraju. W innym przypadku byłaby to ogromna starta dla polskiej reprezentacji Armwrestlingu.

„Kategoria Dawida i Darka była obsadzona bardzo dobrymi zawodnikami. Dawidowi ciężko było konkurować z Roman Tzindeliani z Rosji, czy też z Vazgens Savyjan - Ormianinem na stałe mieszkającym w USA. Na tych właśnie zawodników w eliminacjach trafił nasz reprezentant” – powiedział Igor Mazurenko, bezpośredni obserwator walk.

Światowe sławy armwrestlingowe na Arnold Classic 2009

Jak co roku armwrestling rozgrywany był w czterech kategoriach wagowych mężczyzn (do 70 kg, do 80 kg, do 90 kg, powyżej 95 kg) i dwóch kategoriach kobiet. W piątek (06 marca 2009 roku) na głównej scenie „Arnold Festiwal” rozegrano eliminacje poszczególnych kategorii wagowych, natomiast półfinały i finały zostały rozstrzygnięte następnego dnia targów (w sobotę - 07 marca 2009 roku).

Tegoroczny Arnold Classic niestety nie zaszczycił nas największymi gwiazdami Armwrestlingu, takimi jak: John Brzenk, Travis Bagent, czy Marcio Barbosa. Sama rywalizacja jednak była bardzo ciekawa, zacięta i na wysokim poziomie. Warto zwrócić uwagę, że organizatorzy tych zawodów AAA (American Armwrestling Association) z Denis Wattlers oraz Leonardem Harkless na czele mają duże ograniczenia, narzucone samym festiwalem.

Na przeprowadzenie całości turnieju wraz z eliminacjami, półfinałami, finałami i ceremonią nagrodzenia mieli w sumie zaledwie dwie i pół godziny. Jednak coroczny Arnold Classic zawsze się szczylił fighterskim duchem. Oglądając pojedynki takich zawodników, jak Michael Tood, Ron Batt, Cobra Rhodes, „Crazy” Georg, aż chce się powiedzieć, że Arnold Classic jest poważną imprezą armwrestlingową. Przez stół armwrestlingowy tego turnieju przeciągnęło się wiele gwiazd światowego formatu. I tak jak na każdym zawodach, tak i tutaj jednego roku jest dużo gwiazd, a drugiego znacznie mniej.

Paweł Podlewski, foto: Mirek Krawczak



Dariusz Groch Nisko.



59-cio letni „Crazy” Georg (Canada) - zwycięzca kategorii do 80 kg



Kobiety do 65 kg na Arnold 2009



T. Szewczyk, M. Grochowski, bracia Groch

ARNOLD CLASSIC 2009 w obiektywie



Ferfax Harkless – organizator Arnold Classic Armwrestling Challenge



Mariusz Grochowski MCKiS Tytan Jaworzno



Arnold Classic Armwrestling Challenge



„Egzotyczni” armwrestlerzy z USA



Tomasz Szewczyk z Tomaszowa Mazowieckiego



Kategoria +90 kg na Arnold 2009



Kat. +65 kg kobiet na Arnold 2009



Armwrestlingowy Arnold Classic 2009



Niesamowite walki amerykańskich zawodników



Dawid Groch (Nisko) – wygrana górą



Kat. do 70 kg. Rosja vs USA



Dwaj fighterzy z USA: Cobra vs Crazy



Michael Tood (USA)



Cobra Rhodes (USA) w akcji!



Podium kategoria do 65 kg kobiet



Specjalna nagroda dla sponsora – organizacji PAL



Kategoria do 80 kg na Arnold 2009



Tim Bressan (USA)



Podium kategoria +65 kg kobiet



Polski team Arnold Classic 2009

MISTRZOSTWA POLSKI PÓŁNOCNO- WSCHODNIEJ Suwałki 2009



Radosław Staroń Ostróda vs Krzysztof Krajczyński Warszawa



Dariusz Wiśniewski vs Dominik Gliński



Od prawej Radosław Staroń

„Mistrzostwa Polski Północno - Wschodniej o Puchar Prezydenta Miasta Suwałk” odbyły się zgodnie z planem i ustaleniami. Było całkiem niezłe a wbrew obawom, jak to bywa przy organizacji pierwszych zawodów, frekwencja była dobra. W sumie wystartowało prawie 50 zawodników w 5 kategoriach wagowych. A rywalizacja? Jak to już bywa na naszej arenie krajowej – na wysokim i dobrym poziomie! Zawodnicy rywalizowali na prawą rękę w pięciu głównych kategoriach wagowych mężczyzn (do 65kg, 75kg, 85kg, 95kg, +95kg). Cała rywalizacja zakończyła się prestiżową kategorią OPEN, gdzie najsilniejszym i najlepszym armwrestlerem Polski Północno – Wschodniej okazał się Tomasz Sypniewski z Warszawy.

21 lutego 2009 roku w Suwałkach w hali Ośrodka Sportu i Rekreacji odbyły się „Mistrzostwa Polski Północno - Wschodniej w siłowaniu na rękę”. Były to pierwsze profesjonalne zawody w armwrestlingu w tej części kraju. Pomysłodawcą i współorganizatorem zawodów był **Dariusz Wiśniewski**, aktualny mistrz Polski amatorów w armwrestlingu. Należy tutaj dodać, że w imprezę, w dużym stopniu zaangażowało się miasto, a dokładniej mówiąc Urząd Miasta Suwałk z Prezydentem miasta – **Józefem Gajewskim** na czele oraz Ośrodek Sportu i Rekreacji, jako główny sponsor zawodów. Z uwagi na to, że były to pierwsze zawody takiej rangi w tym regionie kraju oraz termin zmagania był bliski Mistrzostwom Polski - Żary 2009, gdzie wielu zawodników było w okresie przygotowawczym, istniały obawy co do frekwencji zawodników. Do tego pogoda również nie rozpieszczała - typowo suwalska: mróz 14 stopni. W rezultacie jednak były to niesłuszne obawy od strony organizatorów. Zainteresowanie zawodami przerosło oczekiwania wszystkich. Zgłosiło się prawie 50 zawodników w 5 kategoriach wagowych z kilkunastu miejscowości z Polski.

Zgodnie z planem zawody rozpoczęły się punktualnie o godzinie 11. Po rundzie eliminacyjnej w każdej kategorii wagowej wyłoniono po trzech najlepszych sportowców, czyli półfinalistów i finalistów „Mistrzostw Polski Północno - Wschodniej - Suwałki 2009”, którzy o godzinie 13 zaczęli walczyć o jak najlepsze miejsca na podium. Na koniec rozegrano najbardziej emocjonującą kategorię Open.

W najsilniejszej kategorii - **do 65 kg** - zgłosiło się 6 zawodników. Tutaj bezkonkurencyjny okazał się **Dariusz Wiśniewski**. Był to jedyny gospodarz - reprezentant Suwałk, który stanął na najwyższym podium zawodów. W kolejnej kategorii - **do 75 kg** wystartowało już trochę więcej siłaczy, bo aż 12. Wśród tak dużej konkurencji najlepszym z najlepszych został **Mariusz Podgórski** z Warszawy. Tym oto sposobem pierwszy, ale jak się później okazało nie ostatni,

złoty medal pojechał do stolicy naszego kraju. W następnej kategorii - **do 85 kg**, wystartowało 11 zawodników. Zacięte pojedynki o zwycięstwo toczyli **Radosław Staroń** z Ostródy i **Krzysztof Krajczyński** z Warszawy. Co prawda Krzysztof w eliminacjach uległ Radkowi, ale za to w finale udowodnił Radkowi, że to on, tego dnia jest lepiej przygotowany. I to dwukrotnie. Kolejne złoto powędrowało więc do stolicy. Kolejne, ale nie ostatnie. W kategorii - **do 95 kg** bowiem zdecydowanie najlepszym zawodnikiem okazał się znów mieszkaniec Warszawy - **Tomasz Sypniewski**. Na 10 startujących zawodników Tomek zdeklasował rywali stając na najwyższym podium tej kategorii. Aby tego mało, Tomasz Sypniewski na 14 startujących armwrestlerów bez problemu opanował także kategorię **OPEN**, uzyskując tym samym tytuł najsilniejszego i najlepszego armwrestlera Polski Północno – Wschodniej roku 2009. W ostatniej i zarazem najcięższej kategorii wagowej - **powyżej 95 kg** do rywalizacji stanęło 5 zawodników. Tutaj zwycięsko wyszedł **Adam Golembiewski** z Olsztynka, który pokonał miejscowych siłaczy. Nasze gratulacje!

„Nie ma co ukrywać, że pierwsze zawody armwrestlerów w Suwałkach nie udałyby się bez inicjatywy i dużego zaangażowania **Dariusza Wiśniewskiego**, pomocy władz miasta, działaczy oraz mediów patronującym imprezie” – powiedział po zawodach **Dariusz Chalecki**, współorganizator mistrzostw. „Dziękuję Ośrodkowi Sportu i Rekreacji, siłowni **Oskar** oraz **Panom**: **Grzegorzowi Osiołowskiemu** - właścicielowi firmy **Wiórek** oraz **Rafalowi Pawikowskiemu** najlepsi zawodnicy mogli cieszyć się pięknymi pucharami, medalami, a także innymi nagrodami rzeczowymi, za co im serdecznie dziękujemy. Mamy nadzieję, że w następnym roku impreza ta odbędzie się ponownie i pojawi się jeszcze więcej zawodników niż w tym roku”.

Dariusz Wiśniewski



Kategoria do 65 kg



Podium Open: K. Krajczyński, T. Sypniewski, A. Golembiewski

FitMax®
THE CHAMPIONS' CHOICE

cena **89 zł** + gratis

cena **89 zł** + gratis

BCAA Pro 4200

BASE L-Carnitine

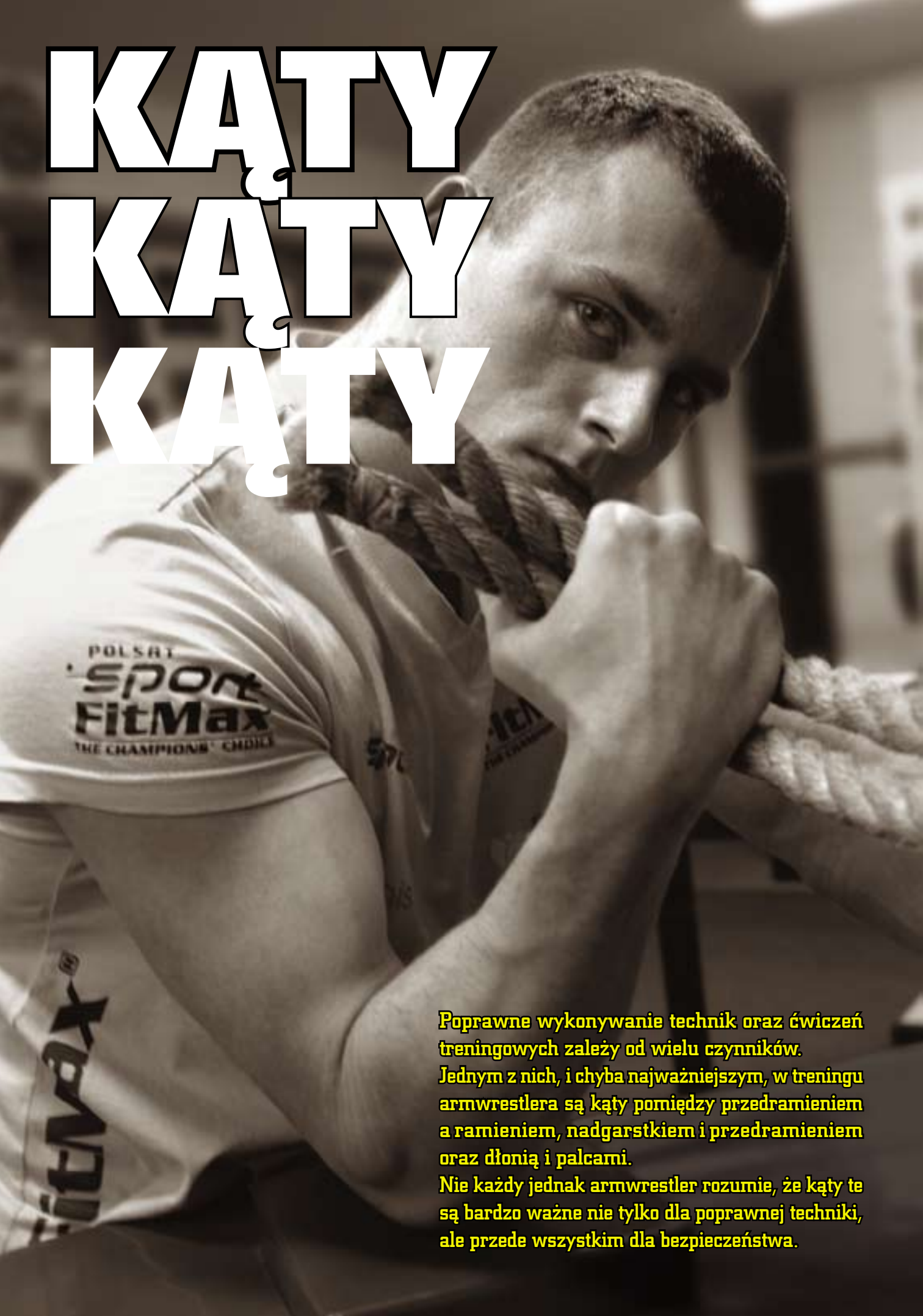
Easy Gain Mass 5000 g
cena **149 zł**

MASS ACTIVE 5000 g
cena **145 zł**

FitMax STANDARDLINE

CREATINE

KĄTY KĄTY KĄTY



Poprawne wykonywanie technik oraz ćwiczeń treningowych zależy od wielu czynników. Jednym z nich, i chyba najważniejszym, w treningu armwrestlera są kąty pomiędzy przedramieniem a ramieniem, nadgarstkiem i przedramieniem oraz dłonią i palcami. Nie każdy jednak armwrestler rozumie, że kąty te są bardzo ważne nie tylko dla poprawnej techniki, ale przede wszystkim dla bezpieczeństwa.

TRENUJ Z IGOREM MAZURENKO



KĄTY! KĄTY! KĄTY! Czy są ważne w Armwrestlingu?

Wykonywanie ćwiczeń z poprawnymi kątami sprawia, że podczas walki zawodnik zyskuje przewagę nad przeciwnikiem o mniej więcej 10-15%. Bardzo często zdarza się tak, że od samego początku swojej kariery sportowej zawodnicy nie zwracają uwagi na to właśnie zagadnienie. Jest to niestety błąd. Przecież „poprawne kąty” są bardzo ważne w życiu każdego armwrestlera. Wykonywanie ćwiczeń z poprawnymi kątami jest przede wszystkim bardzo ważne na samym początku przygody z Armwrestlingiem. Dlaczego? Szczególnie w tym okresie zdarzają się częste kontuzje, a sam zawodnik zniechęca się, a wręcz porzuca tę dyscyplinę sportu.

Pamiętajcie, że od samego początku musicie wykonywać ćwiczenie oraz walczyć przy stole z poprawnymi kątami.

Zdarzają się przypadki, w których zawodowi już armwrestlerzy startują z dużymi, rozwartymi kątami. Ale uwierzcie nam że zupełnie inaczej przebiegałaby ich kariera sportowa, gdyby od samego początku trening z kątami wykonywany był poprawnie. Dlatego też, tak bardzo ważne jest wykonywanie ćwiczeń z poprawnymi kątami. Przecież każdy dobrze o tym wie, że początkowe braki treningowe są w późniejszym okresie kariery bardzo trudne do nadrobienia. W przypadku niedopilnowania kątów, a dokładnie mówiąc w przypadku ich niepoprawnego wykonywania występują dysproporcje. Dochodzi nawet do tego, że podczas treningu, czy walki w poprawnym kącie zawodnik ma mniej siły, niż w kątach wcześniej wyćwiczonych. Niejednokrotnie potrzebne jest wiele miesięcy, a nawet i lat, by poprawnie ustawić kąty oraz zwiększyć ich siłę, a tym samym siłę ręki.

POPRAWNE KĄTY



Walczący zawodnik zawsze powinien utrzymywać poprawny, optymalny lub zwarty kąt zarówno przed, jak i w trakcie pojedynku. Pamiętajcie, aby nie pozostawiać swojej ręki w kącie większym niż 90°.

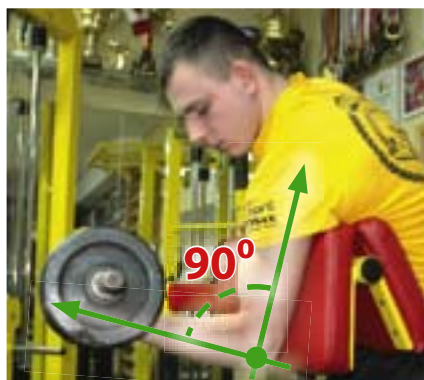
NIEPOPRAWNE KĄTY



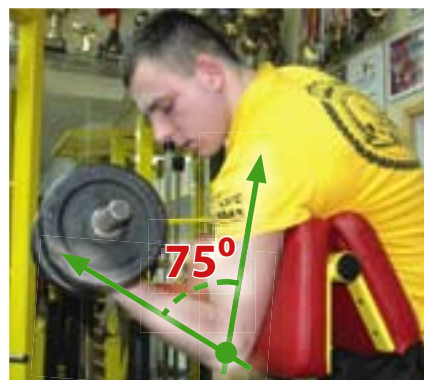
Każdy zawodnik walczący właśnie w takiej pozycji naraża swoją rękę na kontuzję oraz na przegraną w walce. W takim kącie pracują mięśnie, a nie więzadła, które zawsze są słabsze od ścięgien. Do tego siły zawodnika są dużo mniejsze, niż w kątach które pokazaliśmy wyżej.

POPRAWNY KĄT przy wykonywaniu ćwiczeń na modlitewniku

PODNIOSZENIE NA BICEPS PODCHWYTEM



Każdy armwrestler powinien dążyć do zwiększenia siły w tym właśnie kącie. Pamiętajcie, że błędem jest wykonywanie tego ćwiczenia od kąta powyżej 90°.

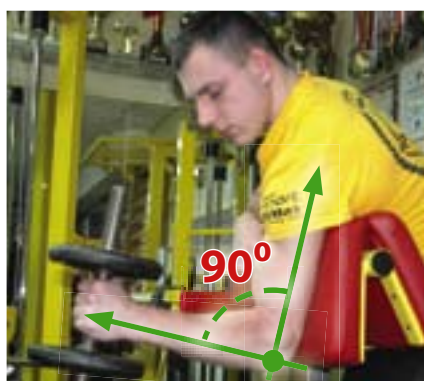


W końcowej fazie tego ćwiczenia kąt pomiędzy ramieniem a przedramieniem wynosi nie więcej jak 75°. W tym też kącie można również wykonywać utrzymanie na biceps z dużym obciążeniem, co w rezultacie zwiększy siłę tego kąta.



Tak wygląda poprawnie wykonane ćwiczenie: podnoszenie hantli na biceps podchwytem. Pamiętajcie, by w tym ćwiczeniu sztangelka była równoległa do podłogi.

PODNIOSZENIE NA BICEPS CHWYTEM MŁOTKOWYM



Tak jak i w poprzednich ćwiczeniach na biceps, dla uzyskania siły pomiędzy ramieniem a przedramieniem wykonuj ćwiczenia od kąta 90°.



W końcowej fazie tego ćwiczenia pilnuj, aby twój nadgarstek nie uciekał w dół. W tym też kącie można również wykonywać utrzymanie na biceps z dużym obciążeniem, co w rezultacie zwiększy siłę tego ustawienia.



Tak wygląda poprawnie wykonane ćwiczenie: podnoszenie hantli na biceps chwytem młotkowym. Pamiętajcie, by w tym ćwiczeniu sztangelka była prostopadła do podłogi.

PODNIOSZENIE NA BICEPS CHWYTEM POŚREDNIM



Jest to ulubione ćwiczenie Mistrza Europy i Świata - Rustama Babayeva (Ukraina), który nie lubi wykonywać dwóch, poprzednio opisywanych ćwiczeń. Dla Rustama to właśnie ćwiczenie jest uniwersalne. Czy tak jest? My uważamy, że nie wszystkim zawodnikom pasuje to właśnie ćwiczenie. Tak jak i w poprzednich ćwiczeniach na biceps, dla uzyskania siły pomiędzy ramieniem a przedramieniem wykonuj ćwiczenia od kąta 90°.



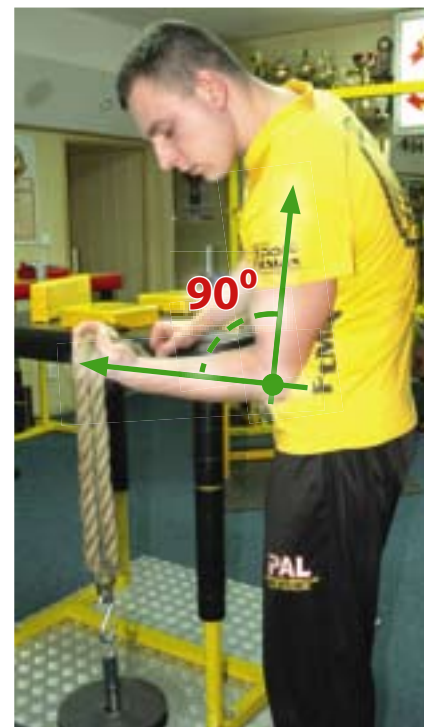
W końcowej fazie tego ćwiczenia kąt pomiędzy ramieniem a przedramieniem wynosi nie więcej jak 75°. W tym też kącie można również wykonywać utrzymanie na biceps z dużym obciążeniem, co w rezultacie zwiększy siłę tego kąta.



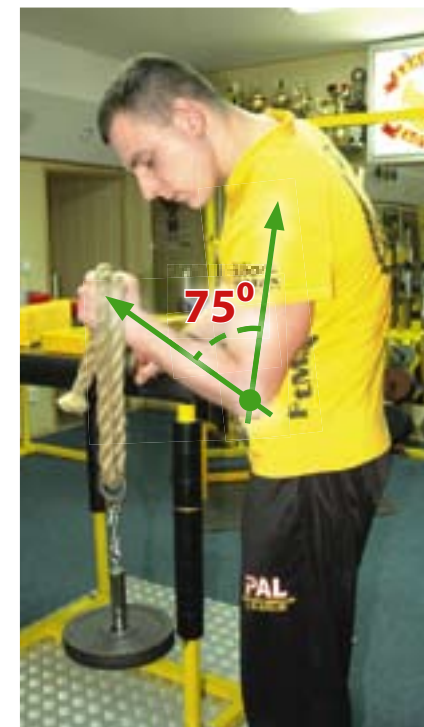
Tak wygląda poprawnie wykonane ćwiczenie: podnoszenie hantli na biceps chwytem pośrednim. Pamiętajcie, by w tym ćwiczeniu sztangelka cały czas znajdowała się w pozycji pośredniej do podłogi (około 45°).

POPRAWNY KĄT utrzymywany podczas skrętów nadgarstka

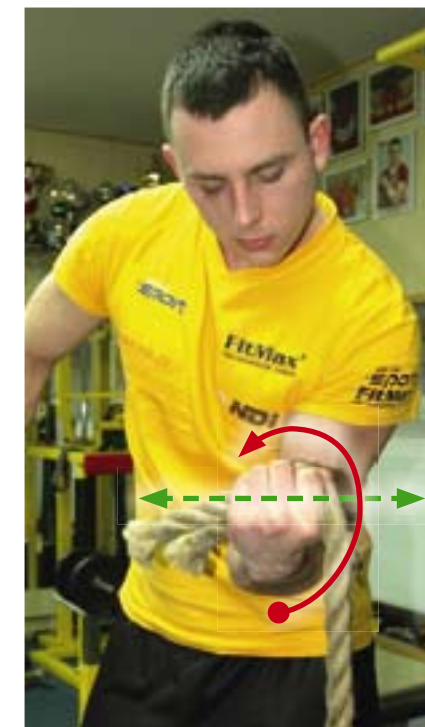
SKRĘT NADGARSTKA NA ZEWNĄTRZ



Skręty nadgarstka na zewnątrz z obciążeniem, bądź też na wyciągu regulowanym wykonuj od kąta prostego.

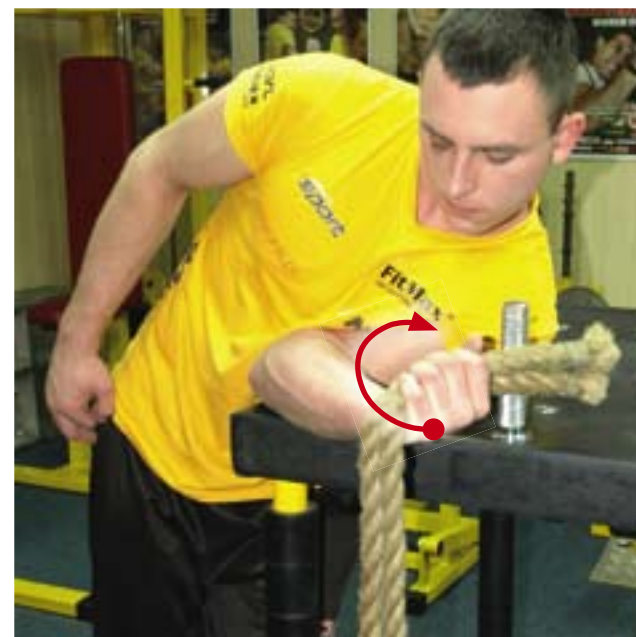


W końcowej fazie ćwiczenia kąt pomiędzy ramieniem a przedramieniem nie powinien być mniejszy niż 75°. Statyczne utrzymywanie pomiędzy przedramieniem a ramieniem powo duje w tym kącie zwiększenie siły.



W początkowej fazie tego ćwiczenia nadgarstek z liną jest odwrócony równoległe do podłogi.

SKRĘT NADGARSTKA DO WEWNĄTRZ



Skręty nadgarstka do wewnątrz z obciążeniem, bądź też na wyciągu regulowanym. Ramię oparte o blat stołu. Jest to ulubione ćwiczenie brązowego medalisty Mistrzostw Europy roku 2004 w mocno obsadzonej kategorii do 90kg - Marcina Krefta z Łęborka.



Podczas skrętu nadgarstka do wewnątrz przedramię lekko unosimy do góry. Spowoduje to dodatkowe obciążenia na przyczepę łokcia.

Niezależnie od tego, czy lubicie czy też nie lubicie te czy inne ćwiczenia, podczas treningu musicie wykonywać je poprawnie oraz z dużą doskonałością. A z całą pewnością nagroda przyjdzie szybko.

I AKADEMICKI PUCHAR POLSKI W ARMWRESTLINGU



8 maja 2009 AWFis Gdańsk



1. Termin i miejsce zawodów:

Mistrzostwa odbędą się w dniu 08 maja 2009 roku na Apel Plac Kampusu AWFis Gdańsk przy ul. Kazimierza Górskiego I, 80-336 Gdańsk. Weryfikacja i ważenie wszystkich chętnych do wzięcia udziału w zawodach odbędzie się: 08 maja 2009 od 11.00 do 12.00. Rozpoczęcie godz. 12.00

Zawodnicy, którzy spóźnią się na ważenie nie zostaną dopuszczeni do zawodów.

2. Zasady rywalizacji:

Uczestnicy zawodów zostaną podzieleni na następujące kategorie wagowe:

- Kobiety - lewa, prawa ręka: do 55 kg, do 65 kg, +65 kg
- Mężczyźni - lewa, prawa ręka: do 60 kg, do 70 kg, do 80 kg, do 90 kg, +90 kg

Dla zawodników zrzeszonych w AZS (Akademickich Związkach Sportowych) dodatkowo zostanie rozegrana kategoria:

- Kobiety - lewa, prawa ręka: OPEN
- Mężczyźni - lewa, prawa ręka: OPEN

3. Nagrody

- Medale i dyplomy w każdej kategorii wagowej (do miejsca trzeciego)
- Puchary w klasyfikacji drużynowej

4. Uwagi końcowe.

Oplata startowa wynosi 30 zł. Zawodnika dopuszcza się do walki jedynie w ubraniu sportowym. W skład ubioru sportowego wchodzi: koszulka z krótkim rękawem lub na ramiączkach, spodnie dresowe lub krótkie spodenki, obuwie sportowe.

Zawodnicy, którzy nie będą w stroju i obuwiu sportowym nie zostaną dopuszczeni do zawodów. Każdy zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości (aktualną legitymację studencką). Każdy zawodnik chcący wziąć udział w kategorii Open dla zawodników zrzeszonych w AZS powinien posiadać legitymację AZS.

W zawodach mogą wziąć udział tylko i wyłącznie zawodnicy, którzy mają status studenta. Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie. Wymagana jest pisemna zgoda o przyjęciu odpowiedzialności osobistej podczas startu w turnieju. Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.

ORGANIZATORZY:

Rada Samorządu Studentów Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Federacja Armwrestling Polska

Tel./fax: (0 - 58) 621 93 08

armwrestling@world.pl

www.armpower.net

UKS Złoty Tur Gdynia

PATRONAT:

Akademicki Związek Sportowy

PATRONAT MEDIALNY:

Miesięcznik „Kulturystyka Fitness Sport dla Wszystkich”

www.armpower.net



www.akademos.net.pl

www.trops.biz

NAGRODY I LAURY W ARMWRESTLINGU



ANDRZEJ GŁABAŁA SPORTOWCEM ROKU 2008 RUMI

Dzień zakochanych 2009 roku (14 lutego) dla Andrzeja Głabala z Rumi był dniem dodatkowych wrażeń sportowych. Na „XV Balu Sportu miasta Rumi” w Hotelu Falcom kapituła plebiscytu na „Najlepszego i Najpopularniejszego Sportowca” nagrodziła Andrzeja główną statuetką w kategorii: „Sportowiec roku miasta Rumi 2008”.

Jak sam powiedział nam czterokrotny Mistrz Polski ręki lewej i prawej oraz trzykrotny zdobywca Pucharu Polski kategorii masters, trener Klubu Złoty Tur Gdynia - Andrzej Głabala:

„Było to dla mnie ogromnym zaskoczeniem. Oczywiście wiedziałem, że jestem w czołówce plebiscytu, ale będąc w towarzystwie wielu zdolnych i utalentowanych rumskich



sportowców z innych dyscyplin sportowych nie spodziewałem się wygrania głównej statuetki i tego prestiżowego tytułu: Sportowca Roku”.

MARLENA WAWRZYNIAK

TRENEREM ROKU 2008 W GRUDZIĄDZU

W dniu 19 lutego br. Marlena Wawrzyniak z klubu Arm Fanatic Sport Grudziądz odebrała główną statuetkę w kategorii: „Trener Roku 2008”. Plebiscyt organizowany przez „Grudziądzkie NOWOŚCI” trwał przez miesiąc, a nasza armwrestlerka – aktualna Mistrzyni Polski w kat. do 70 kg oraz najśmieszniejsza Polka roku 2008 na rękę prawą jako jedyna nominowana była w kategorii „Trener roku 2008” w dwóch dyscyplinach sportowych: Lekkoatletyka oraz Armwrestling.

Nasze gratulacje!

FAP - FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA

81-225 Gdynia ul. Okrzei 18/7, tel.: 0-58 621 93 08

armwrestling@world.pl

www.armpower.net

Prezydent: Igor Mazurenko

Wiceprezydent: Janusz Piechowski

Sekretarz: Anna Mazurenko, tel.: 0-603-554-855

Trenerzy FAP: Igor Mazurenko - Trener Kadry

Sędziowie: Daniel Gajda - Sędzia Główny FAP

Wiktor Szyszowski; Monika Duma

KLUBY W POLSCE

Klub Sportowy ZŁOTY TUR Gdynia

Gdynia, ul. Morska 108A. Czynne pon.-pt. 11.00 - 20.00, sob. 10-14.

Tel/fax: (58) 621-93-08

ARMFIGHT Piaseczno

GOSiR Piaseczno ul. Sikorskiego 20

treningi odbywają się w pon., str., pt. od godz. 19.00 oraz w soboty od 15.00

Marcin Lachowicz, tel.: 503-155-898

AZS CZĘSTOCHOWA

Sekcja Armwrestlingu przy AZS Częstochowa

Informacje - Zbigniew Sołński, tel.: 0-606-908-478

ECO POWER

43-300 Bielsko-Biała, ul. Widok 12.

Inf. i zapisy: Mariusz Mackiewicz, tel. kom.: 665 808 001.

Klub się mieści w Bielsku-Białej na obiekcie BBTs Włókniarz.

Goliat Żary

Informacje - Krzysztof Kryszczuk, tel.: 0-602-233-651

MCKIS „TYTAN” JAWORZNO

43-600 Jaworzno ul. Inwalidów 18.

Informacje - Mariusz Grochowski, tel.: 511-899-694

MKS Herakles Szczawno-Zdrój

Informacje - Sebastian Wyszyński, tel.: 0-662-146-332

Olimp Jastrzębie Zdrój

Jastrzębie Zdrój, ul. Piastów 15.

Informacje i zapisy - Adrian Łukasiewicz, tel.: 032-47-142-47

PACO LUBLIN

KLUB SPORTOWY PACO Lublin, Kiepur 58, tel. 081 740 33 00

Informacje i zapisy - Beata Kutnik, tel.: 0 665 229 759

Pitbull Ruda Śląska

Informacje - Łukasz Suchaja, tel.: 0-606-454-670

SK OSTRY Strzegom

Aleja Wojska Polskiego 12a, 58-150 Strzegom, woj. dolnośląskie

czynne: pn - pt 11-21, sob 14-18

informacje - Joanna Ostrowska, tel.: 0-608 302 887

SZAKI ŻARY

Informacje - Sławomir Szakola, tel.: 0-609-538-848

Uczniowski Klub Sportowy Herkules

Informacje - Grzegorz Argasiński, tel.: 0-506-033-636

Uczniowski Klub Sportowy Mustang Skepe

Skepe, Hala Sportowa, Al. 1 Maja 89.

Informacje i zapisy - Andrzej Zawadzki, tel.: 0-654-287-81-52

Uczniowski Klub Sportowy Sokół Koniecpol

Ul. Mickiewicza 30, 42 - 230 Koniecpol.

Informacje: Piotr Szczerba, tel.: 669 425 475, www.sokolkoniecpol.kgb.pl

Uczniowski Klub Sportowy Złoty Lew Lębork

Lębork, ul. Czolgistów 4. Czynne pon-sob 16.00-21.00.

Trener - Marcin Kreft, tel.: 0501-245-895

UKS HULK

07- 100 Węgrów ul. Słoneczna 45.

Informacje i zapisy - Emil Wojtyra, tel.: 508 442 961

UKS STAŁOWE RAMIONA KRÓŚNIEWICE

Informacje - Janusz Kopeć, tel.: 0-603-962-592

UKS WIKING NISKO

37-400 Nisko, ul. Polna 18a.

Informacje i zapisy - Kamil Pachla, tel. kom.: 500 553 580, wiking_nisko@op.pl

UKS ZŁOTY ORZEŁ CHOŚCZCZO

73-200 Chościszyno ul. Stargardzka 39A/2

Inf. i zapisy - Wiesław Łącki, tel.: 602-115-894,

e-mail: uksarmwrestling@echo.pl, gg: 2896749; skype: lackiwieslaw.

UKS-16 KOSZALIN

75-354 Koszalin, ul. Dąbka 1. Klub jest czynny od pn.-pt. 16-21, sob. 16-19, nd. 10-12

Informacje i zapisy - Jarosław Zwolak, tel.: 501 664 333

UKS „LONGINUS” ŁÓDŹ

Informacje i zapisy - Tomasz Gawłowski - 0 505-638-981,

Andrzej Zborowski - tel.: 0 604-105-052

ZŁOTY NIEDZIEDZ BYDGOSZCZ

85-355 Bydgoszcz ul. Glebowa 35. Informacje i zapisy:

Prezes Klubu: Andrzej Skóra, tel.: 0602 652 145

V-ce Prezes Maciej Stelmachy, tel.: 0-606-902-881

ZŁOTY SMOK KIELCE

Kielcach ul. Padarewskiego 24. Klub jest czynny pon-pt 10-22, sob. 10-14.

Informacje - Radostaw Trybus, tel.: 0-600-024-865

ZŁOTY TUR ORNETA

Informacje - Jerzy Czaplinski, tel.: 0-606-999-418

ŻELAZNA PIĘĆ INOWROCŁAW

Informacje - Sławomir Glowacki, tel.: 0-604-300-380

UKS FORMA WOŁOMIN

05-200 WOŁOMIN ul. Fieldorfa 1. Treningi pn.-sob. 15.00-18.00

Dariusz Zawadzki, tel.: 504295500, Zbigniew Bieliński, tel.: 501535889

KLUB SPORTOWY STEELARM WROCŁAW

Krzysztof Siwek, e-mail: steelarm@vp.pl

Stowarzyszenie Dyscyplin SIŁOWYCH Tomaszów Mazowiecki

97-200 Tomaszów Mazowiecki, ul. Warszawska 75/81

Zbigniew Bartos, tel.: (044) 725 26 88, kom.: 0 662 14 89 81